

# Übung Neun

---



## Plank halten

- mit dem Bauch auf die Matte legen
  - Hände unter den Schultern platzieren und Körper von der Matte wegbewegen
  - Plank (Armstütz) halten
  
  - 10 – 15 Wiederholungen oder
  - 30 Sekunden halten
-